

## ЗАГАЛЬНА КУЛЬТУРА ІНДИВІДА І ЗДОРОВ'Я

Н.М. МАРТИНЕНКО, канд. істор. наук, доцент  
*Харківський національний медичний університет*

Здоров'я людини є важливою складовою загальної культури індивіда. Високий рівень культури здоров'я передбачає гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми. Важливими елементами культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Рівновага людини з навколишнім світом – це насамперед, її комфортне самопочуття у ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини).

Внутрішня рівновага організму людини – це збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та інших. Внутрішня гармонія передбачає стан психічної зрівноваженості та духовної цілісності особистості.

Є кілька важливих аспектів здоров'я: духовний, психологічний, фізичний та соціальний. Духовно здорова людина усвідомлює себе цілісною особистістю, визначає для себе сенс життя, гармонійна у спілкуванні з оточуючими, здатна до співпереживання та співчуття, добросовісна, доброзичлива, порядна і толерантна. Психологічне здоров'я передбачає збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Про фізичне здоров'я свідчить оптимальне функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.), уміння володіти своїм тілом, витривалість, високий рівень працездатності. Соціальний фактор тісно пов'язаний із зацікавленням суспільства у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

Значну користь у справі формування відповідального ставлення людей до свого здоров'я можуть відіграти фахівці профілактичної медицини та освітяни.

Філософія дає можливість усвідомити духовні причини походження хвороб. Філософія і є справжньою попереджувальною медициною. Людина,

яка розвивається духовно – розвивається і фізично. Фізичний стан тіла є дзеркалом духовного рівня людини.

Розглянемо кілька прикладів. У найзагальнішому вигляді місце локалізації захворювання вказує на причину проблеми. Подібно до того, як людина має дух, душу й тіло, її живіт має верх, середню частину і низ. Проблеми верха живота вказують на проблеми, пов'язані із духовними справами. Проблеми середньої частини живота вказують на душевні (емоційні) проблеми, а проблеми низу живота відбивають проблеми, пов'язані із матеріальними справами.

Важливо усвідомлювати, що всі духовні, душевні і фізичні проблеми можливо вирішити духовно, але ніяку проблему неможливо вирішити тільки фізично. Хворобу можливо лікувати фізично, за допомогою медицини, ушкоджену тканину можна, навіть, видалити з тіла хірургічним шляхом, однак проблему виникнення захворювання неможливо розв'язати суто медичними способами. Серце важко заспокоїти пігулками. Вирішення проблем еквівалентне наведенню порядку. Не треба робити життя хорошим чи поганим, треба просто навести лад у власному житті.

Необхідно допомогти людям усвідомити необхідність вести здоровий спосіб життя, який дасть можливість зберігати та зміцнювати здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

## **ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАНЯТТЯ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ**

О.В. МАХОНІН, викладач

*Житлово-комунальний технікум Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова*

Патріотизм і культура міжнаціональних відносин мають величезне значення в соціальному і духовному розвитку особистості, вони виступають як складові елементи світогляду особистості, ставлення до рідної країни, іншим націям і народам.

Іноземна мова як навчальний дисципліна має великі можливості для виховання патріотизму, інтернаціоналізму, формування моральних якостей людини. Тому основною метою навчання іноземної мови є розвиток особистості студентів, здатної брати участь у міжкультурній комунікації і самостійно вдосконалюватися в іншомовній мовленнєвій діяльності. Специфікою дисципліни іноземна мова є те, що методичним змістом сучасного заняття по-